Приложение №3
К приказу № 248/3 от 02.09.2022г.

I неделя понедельник

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	9,20	18,83	181,08	93
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
		Итого за завтрак	**7,76**	**23,12**	**42,50**	**409,12**	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,87	103
2	Плов из курицы	180	16,82	14,10	29,59	312,54	291
3	Салат из помидоров и огурцов со слад.пер.	50	0,88	6,08	3,86	73,68	62
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180					
			0,04	0,00	22,28	89,28	349
		Итого за обед	**23,74**	**28,38**	**95,50**	**732,38**	
	полдник						
1	Булочка "Домашняя"	100	7,17	9,88	61,34	362,96	281
2	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
		Итого за полдник	**7,35**	**9,88**	**73,94**	**414,08**	
		Итого за день:	**39,25**	**61,78**	**221,74**	**1599,98**	

I неделя вторник

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная с овсянной крупой	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
		Итого за завтрак	**12,08**	**30,54**	**64,93**	**582,90**	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	Обед						
1	Борщ из свежей капусты	200/7	1,45	3,93	10,2	81,97	82
	с картофелем и со сметаной						
2	Котлета из говядины с соусом	70/25	10,88	17,31	10,99	243,27	282
			2,91	1,07	5,05	41,47	348
3	Каша пшеничная гарнир	130	5,72	4,96	32,84	198,88	302
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
		Итого за обед	**24,85**	**33,20**	**107,42**	**827,88**	
	Полдник						
1	Кондитерское изделие	50	3,74	6,90	20,35	158,46	
2	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	376
		Итого за полдник	**4,18**	**6,92**	**48,39**	**272,56**	
		Итого за день:	**41,51**	**71,06**	**230,54**	**1727,74**	

I неделя среда

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак						
1	Каша молочная ячневая	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
		Итого за завтрак	**12,08**	**30,54**	**64,93**	**582,90**	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	Обед						
1	Суп картофельный с клецками	200	2,71	3,58	18,98	118,98	42
2	Котлеты рыбные с соусом	70/50	9,31	14,05	3,64	178,25	248
			0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Пюре картофельное	130	2,94	5,25	17,78	130,13	321
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
		Итого за обед	**19,73**	**31,62**	**92,25**	**732,50**	
	полдник						
1	Лапшевник с творогом и со	130/10	13,62	9,58	41,08	305,02	452
	сгущенным молоком		0,68	0,83	5,35	31,59	
2	Какао с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394
		Итого за полдник	**16,97**	**15,36**	**60,74**	**449,08**	
		Итого за день:	**49,18**	**77,92**	**227,72**	**1808,88**	

I неделя четверг

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Суп молочный с вермишелью	200	5,74	9,20	18,83	181,08	93
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
		Итого за завтрак	**10,08**	**17,87**	**42,40**	**370,75**	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Суп картофельный с горохом	200	13,77	19,28	16,81	295,84	102
2	Рагу из курицы	200	11,02	15,42	13,45	236,66	56
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
		Итого за обед	**28,68**	**40,63**	**78,60**	**794,79**	
	полдник						
1	Омлет натуральный	150	14,01	37,84	1,86	404,04	216
2	Овощи свежие в нарезке	50	1,00	0,40	2,30	16,80	71
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
		Итого за полдник	**17,03**	**43,96**	**27,73**	**574,68**	
		Итого за день:	**32,00**	**58,37**	**121,20**	**1138,13**	

I неделя пятница

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша манная молочная	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Повидло фруктовое	10	0,10	0,00	6,02	24,48	
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
		Итого за завтрак	**12,18**	**22,34**	**70,85**	**533,18**	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Свекольник со сметаной	200/7	1,63	4,00	11,28	87,64	58
2	Тефтели из говядины с соусом	70/25	6,28	9,77	7,47	142,93	279
			0,44	1,41	1,76	21,49	355
3	Каша гречневая гарнир	150	7,47	5,28	33,48	211,32	302
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
		Итого за обед	**19,71**	**26,39**	**102,33**	**725,67**	
	полдник						
1	Овощное рагу	100	3,33	7,18	19,63	156,46	2
2	Салат из помидоров и огурцов	50	0,54	3,08	0,73	32,80	15
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
		Итого за полдник	**5,89**	**15,98**	**43,93**	**343,10**	
		Итого за день:	**38,18**	**65,11**	**226,91**	**1646,35**	

II неделя понедельник

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак						
1	Каша молочная с овсяной крупой	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394
		Итого за завтрак	**14,57**	**35,49**	**66,64**	**644,25**	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,67	101
2	Жаркое по - домашнему	200	25,49	6,90	20,32	245,34	259
3	Овощи свежие в нарезке	50	1,00	0,40	2,30	16,80	71
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
		Итого за обед	**31,96**	**15,42**	**82,62**	**597,10**	
	полдник						
1	Кондитерское изделие	50	3,74	6,90	20,35	158,46	
2	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	376
		Итого за полдник	**4,18**	**6,92**	**48,39**	**272,56**	
		Итого за день:	**51,11**	**58,23**	**207,45**	**1558,31**	

II неделя вторник

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак						
1	Каша молочная пшеничная	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
		Итого за завтрак	**12,08**	**30,54**	**64,93**	**582,90**	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Рассольник " Ленинградский"	200/7	1,59	4,09	13,54	97,33	76
	со сметаной		0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Гуляш из говядины	70	8,99	15,83	2,31	187,67	277
3	Каша пшенная гарнир	130	4,40	3,82	25,26	153,02	302
5	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
7	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
		Итого за обед	**19,08**	**32,49**	**89,76**	**727,77**	
	полдник						
1	Макароны отварные с сыром	100/10	5,64	6,82	31,91	211,58	309
			2,32	2,95	0,00	35,83	15
2	Овощи свежие в нарезке	50	1,84	4,58	2,16	57,22	7
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
		Итого за полдник	**11,82**	**20,07**	**57,64**	**458,47**	
		Итого за день:	**43,38**	**83,50**	**222,13**	**1813,54**	

II неделя среда

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак						
1	Каша молочная с пшеном	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177,00
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
		Итого за завтрак	**12,08**	**30,54**	**64,93**	**582,90**	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Борщ из свежей капусты	200/7	1,45	3,93	10,20	81,97	82
	с картофелем и со сметаной		0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Птица тушенная с соусом	70/30	8,24	7,55	2,05	109,11	301
			0,53	1,69	2,11	25,77	355
3	Рис отварной гарнир	130	3,12	3,74	32,52	176,22	302
4	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	3,97	2,08	46,61	15
5	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
7	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
		Итого за обед	**18,08**	**29,63**	**97,61**	**729,43**	
	полдник						
1	Пирожок с картофелем	100	7,62	9,88	10,28	160,52	1104
2	Чай с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394
		Итого за полдник	**10,29**	**14,83**	**24,59**	**272,99**	
		Итого за день:	**40,85**	**75,40**	**196,93**	**1629,72**	

II неделя четверг

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак						
1	Каша молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	205,25	168
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
		Итого за завтрак	**8,23**	**21,65**	**51,38**	**433,29**	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,87	103
2	Котлеты рыбные " Любительские"	70/25	9,31	14,05	3,64	178,25	88
	с соусом		0,53	1,69	2,11	25,77	355
3	Пюре картофельное	130	2,94	5,25	17,78	130,13	321
4	Салат из капусты с зеленым горошком	50	1,84	4,58	2,16	57,22	7
5	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
7	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
		Итого за обед	**20,66**	**33,77**	**87,74**	**737,53**	
	полдник						
1	Оладьи из творога	100/10	13,98	21,55	2,42	259,55	239
	с молоком сгущенным		0,68	0,83	5,35	31,59	
2	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
		Итого за полдник	**14,84**	**22,38**	**20,37**	**342,26**	
		Итого за день:	**44,13**	**78,20**	**169,29**	**1557,48**	

II неделя пятница

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак						
1	Каша молочная с рисом	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
		Итого за завтрак	**14,40**	**25,29**	**64,83**	**544,53**	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,78	102
2	Азу с картофелем	200	17,53	13,30	29,46	307,66	637
3	Овощи свежие в нарезке	50	1,00	0,40	2,30	16,80	71
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
		Итого за обед	**24,80**	**23,64**	**78,07**	**624,24**	
	полдник						
1	Капуста тушенная	150	4,10	5,84	15,12	129,44	336
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
		Итого за полдник	**6,12**	**11,56**	**38,69**	**283,28**	
		Итого за день:	**45,72**	**60,89**	**191,39**	**1496,45**	

Составил главный специалист отдела ИМС МКУ "Управление образования местной администрации Прохладненского муниципального района КБР"
Бачурина А.В.